

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Сад

День: вторник

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
90,02	Каша манная молочная	200	7	10	32	200		2			201	171	28	
204,0	Какао на молоке	180	3	3	20	104		2			169	139	23	
2,02	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4	8	24	141					11	34	7	1
5,02	Сыр порционно	15	2	4		54					150	81	8	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			17	25	76	499		4			531	425	66	2
<b>Обед</b>														
26,01	Салат из белокочанной капусты	60	1	4	4	55		22	1		29	19	10	
63,05	Суп картофельный с фасолью	250	7	7	22	176		12	1		64	165	44	2
183,0	Суфле мясное	70	8	13	3	171					30	41	4	
225,0	Картофель отварной 150	150	3	5	23	152		29			26	86	34	1
210	Компот из сухофруктов 180	180			22	87					45	15	6	1
299,0	Хлеб ржаной 50г	50	3	1	17	91					18	79	24	2
<b>Итого за Обед</b>			21	29	90	731	1	63	2		211	405	122	8
<b>Фрукты</b>														
351	Яблоко	180	1	1	18	81		30			29	20	16	4
<b>Итого за Фрукты</b>			1	1	18	81		30			29	20	16	4
<b>Уплотнённый полдник</b>														
45,03	Рыба, тушёная в томате с овощами	115	22	10	7	201		7	3		58	304	56	1
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
299,0	Хлеб пшеничный 50г	50	3		24	92					10	33	7	1
332,0	Печенье 30гр	30	2		15	71					7	20	3	
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			28	10	61	422		7	3		80	364	71	3
<b>Итого за день .</b>			67	65	245	1732	1	104	5		851	1214	274	16

Δ

К